

开展初中心理健康教育的有效策略探究

苏莎莎

泰安市岱岳实验中学

摘要：在新形势背景下，开展初中心理健康教育是一项较为重要的任务，也是培养学生坚韧不拔品质、强化初中生适应社会生活能力及抗挫折能力的重要举措。受网络冲击、社会环境变化所影响，初中生也呈现出了各种各样的心理问题，而心理健康教育有效开展则能解决学生问题，让学生在学的同时朝着身心健康方向发展。为此，本文也对开展初中心理健康教育的策略展开探究，希望借此来推动学生成长及高效学习。

关键词：初中；心理健康教育；有效策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.04.154

引言

初中生刚好处在一个身心、思想情感及行为能力发展的重要阶段，这一阶段学生具有一定的文化素养、兴趣抱负，同时也面临着较高的素质要求，尤其是在日益激烈的竞争环境下，心理特征也越发突出，再加上学生个体差异，有些初中生甚至还出现了心理问题，直接对学生学习及生活造成了不小的影响。为此，新课改认为初中阶段不仅要做好对学生的知识教育，同时还需要关注学生健康心理及素质形成，所以如何有效开展初中心理健康教育也成为当下教育重要任务，而笔者也是就此展开了如下探索：

一、初中生心理发展特征

准确把握初中生心理发展特征，能够为之后开展心理健康教育打好基础。分析初中生心理发展情况即可发现，其心理特征主要涉及了两个方面，即可变性与矛盾性。一方面，初中生心理发展特征具有可变性。初中生在特定条件及环境影响下，其心理发展情况也会有所变化，很容易引发学生个性心理差异，而之所以会如此也是因为不同学生个体其所接受的教育、家庭、社会、生理发育、个体主观能动性本就有所不同^[1]。在学生自我意识不断发展的过程中，其独立感、成人感也会越发的明显，初中生好胜心、自尊心也逐渐变强，大多希望教师、父母同学或者是社会认可、相信、尊重自己。教师若忽视初中生这一心理特征，学生对于教师自然也会报以回避、疏远的态度，整个心理健康教育效果不仅无法保障，更甚至还会有学生出现逆反情绪。另一方面，初中生心理不仅会不断变化，还具有较强的矛盾性特征。初中生处在成长阶段，这一阶段学生心理会呈现出成人特征，可是其行为方面却有着一定的幼稚性，这促使其身体发育与心理发展之间缺少协调性，容易引发各类心理矛盾，严重的话还有可能会出现行为或者是心理偏差，更甚至还有可能会引发心理、精神疾病，这也从侧

面体现出了初中开展心理健康教育的重要性。

二、初中心理健康教育开展现状

（一）心理健康教育重视程度不足

初中教师及学校因受应试教育理念所影响，更加关注的是学生的升学率，并且会将其作为教学重要目标，高度重视学生文化课学习、知识学习，对于心理健康教育却没有起到足够的重视，少数学校虽然有为学生设置心理健康教育课程，可是就其实施现状来看，却大多沦为了其他学科的自习课或者是替代课。除此之外，还有部分教育工作者缺少正确、合理的心理健康教育理念，甚至将其与思想政治教育划等号，觉得心理健康教育课程重要性并不高，所以初中心理健康教育自然也就无法高质量推进，学生不仅无法形成健康的心理，还有可能会因为多方面压力而产生心理问题。

（二）心理健康教育课程安排不当

就当前初中教育情况来看，不少学校都是将心理健康教育课程作为活动课或者是选修课，无法真正去确保心理健康教育教学质量^[2]。相较于初一阶段的学生而言，初二、初三阶段的学生面临着更为严峻的问题，像是职业生涯规划、学业压力、心理发展冲突、人际关系等等，可是在这一环境下他们却无法接受高质量的心理健康教育及合理的心理辅导，这也进一步加重了学生心理问题。除此之外，在对学生进行心理健康教育的过程中，还有部分教师心理健康教育方式并不恰当，大多局限于一些理论知识讲解上，忽略了学生实际应用、课堂互动也较少，这种情况下初中心理健康教育效果自然也并不理想。

（三）缺少高素质心理健康教育师资队伍

受中考压力及教师编制所限制，学校在招聘教师的时候并没有将师资用于心理咨询或者是心理健康教育这一方面，在开展心理健康教育工作时，也大多是交由德育或者是政治教师来兼任，部分教师则是为了能够满足

自身个人喜好，还有部分教师则是为了应付学校提出的任务及要求，并没有接受系统化的心理学教育，只是进行了一些短期的培训及教育。为此，初中心理健康教育师资队伍很难真正把握学生心理问题，也无法针对学生实际情况给出相应的心理健康教育及疏导，这促使学生心理问题无法及时得到解决，更甚至还有可能会因此而加重。

（四）心理咨询室形同虚设

就当下初中心理健康教育开展情况来看，心理咨询室形同虚设也是其存在的问题之一。在部分人眼中，心理咨询就好比是承认“自己有病”，所以部分初中生即使存在心理问题也不会主动咨询；再加上初中生本就需要耗费较多的时间用于学习，也没有时间用于心理咨询，而学校心理咨询室大多是在上课时间开放，是为了应付上级检查而存在的，很难真正将其价值有效发挥出来^[3]。

三、开展初中心理健康教育的有效策略

（一）提高重视，合理安排心理健康教育课程

要想有效开展初中心理健康教育，初中学校及教师都应当要提高对这一项工作的重视程度，然后再结合初中生身心发展特征来为学生合理安排心理健康教育课程，这样才能切实推进这一工作高效开展。首先，在初中生日常教育期间，教师一定要意识到心理健康教育的价值，并且将其纳入常态化教育中，为学生开展相关必修课程，以此来及时解决学生心理问题，促进学生人格完善、身心健康发展。其次，为初中生安排针对性较强的心理健康教育课程。考虑到初中生身心发展特点，教师可以针对学生实际情况、不同年龄段心理压力来为学生安排针对性的心理健康教育内容，这能更好地维护学生心理健康，让学生接受针对性的心理干预及指导。例如，对于初一阶段的学生，教师可以对学生开展各方面的专题教育，如学业压力调试、人际交往心理等；而对于初二阶段学生，则可以为其开展青春期心理矛盾教育、心理问题识别教育、职业生涯规划教育、情绪控制及调节指导等；而对于初三阶段学生教师则可以开展考试焦虑、压力释放等心理健康教育专题，这样不同阶段学生心理问题就能得到相应的指导及帮助，从而切实优化初中心理健康教育^[4]。

（二）借助信息技术，强化心理健康教育感染力

信息技术作为心理健康教育方式，可谓是一种十分生动、直观、形象的教学策略，教师在开展初中心理健康教育时，若能加大对信息技术的应用，就可以借助直观的视频情境来有效触动学生内心，真正提升心理健康

教育感染力，这样就能强化学生情感共鸣，有效提升心理健康教育效果。例如，珍爱生命可谓是心理健康教育重要主题，教师可以在对学生进行这一主题教学时，在网络上为学生搜集相关资料，如《中国达人秀》中与刘伟相关的视频，以此来为学生制作视频课件来对学生开展心理健康教育，这样学生就能在视频观看中更好地感受到生命的可贵之处以及他无畏挫折的品质及精神，从而有效激励学生珍惜生命、成为一名积极向上的人，这样就能真正达成心理健康教育目标，有效助推学生成长。

（三）注重师生交流，引导学生心理健康发展

在开展初中心理健康教育的过程中，教师还需要强化与学生之间的交流，通过师生有效交流及沟通来及时、准确把握学生问题，之后再对学生展开针对性的心理健康教育及疏导，这样才能真正有效引导学生心理健康发展。初中生在成长过程中，已经逐渐形成了较为强烈的隐私保护意识，再加上生理及心理的发展变化，其内心情绪也变得越发的敏感，不少学生都有较多的心理情绪，并且不乐意向教师、家长敞开心扉，这也加重了心理健康教育难度。针对这一情况，教师自然要在心理健康教育过程中，与学生形成和谐、友好的师生关系，以此来构建出畅通的师生交流渠道，这样才能准确把握学生心理及思想动态，然后再有效开展心理健康教育。在此期间，教师要学会倾听，并且在交流时要注意语言艺术，这是提升沟通效果的关键。例如，教师在与学生交流时，不能直接使用一些过于直白的语句，如“我都说了多少倍，你为什么还是记不住？”、“为什么说过这么多次，你还是出错？”等，反而要尽可能的委婉、态度可亲，在尊重学生的基础上来引导鼓励学生表达自己的情感及想法，这样才能取得良好的交流效果，进而有效促进学生身心健康发展^[5]。

（四）优化教学方法，提升心理健康教育效果

心理健康教育课程实施目的与传统学科课程教学目的明显有所不同，其更加强调整学生在教学活动中以自身体验及感悟为主而形成正确认识及思想价值观，是推动学生身心健康发展、正确价值观形成的有效方式，也有助于学生掌握心理调节方式。为此，教师在对初中生进行心理健康教育时，自然不能还是使用传统灌输式、说教式的方式来对学生进行教学，反而需要优化心理健康教育方式，让学生在科学、合理的教育方式下得到身心健康发展。对于这一点，教师可以从以下两个方面进行优化：一方面，角色扮演法。这一种教学方法主张在心理健康教育过程中，围绕着心理健康教育主题来为学生创设角色扮演情境，而学生则在角色扮演、模仿中感悟

角色的情绪变化及行为模式，这有助于学生更好地把握其个性情感、人际关系及内在冲突等一系列心理问题，之后再组织学生合作讨论，有效深化学生认识。相较于其他教学方式，角色扮演法能够让学生在角色扮演中发泄情绪，并且学习到一些有效的心理宣泄手段，这样整个初中心理健康教育效率及质量自然能够真正得到提升。另一方面，情境体验法。这一种教学策略则提倡在心理健康教育过程中，为学生创设出以特定情感色彩及形象为主体的生动场景，这能有效激发学生态度体验，让学生在情境体验中更好地感受自身心理状态，也能提高学生解决心理问题的能力。例如，不少初中生在考试过程中会出现焦虑等情绪，为了缓解学生情绪教师即可模拟、再现考试情境，然后让学生在情境体验中消除焦虑，从而真正强化学生抗压能力^[6]。

（五）注重师资队伍建设，提高教师心理健康教育水平

高素质的师资队伍可谓是有开展初中心理健康教育的基础及保障，所以如何构建出优质的师资队伍，不断强化教师心理健康教育水平也是初中生身心健康发展的关键。首先，学校要在人才招聘时配备专职的心理健康教育教师、心理教研员，而且还需要对兼职心理教师进行专业化培训，以此来促使其专职化发展。在这一过程中，学校可以鼓励教师积极参与到心理健康教育活动中，也可以为其提供继续教育及培训的机会，以此来助力于师资队伍优化。其次，教育部门还需要不断提高心理健康教师薪资待遇，这能激励更多专业化心理健康教育教师发展及就业，从而为初中心理健康教育活动开展打好基础。

（六）完善心理咨询室，加强对学生的心理咨询

初中心理健康教育活动在推进的时候，心理咨询室也是教育主要阵地，更是解决初中生心理问题及困惑的重要场所^[7]。为此，初中学校可以加强对心理咨询室的建设，通过加大资金投入来完善心理咨询室环境及设备，并且配以专业化的心理辅导员，这样才能确保其作用得以发挥。此外，为了避免心理咨询室形同虚设，学校开放时间最好是适当调整，最好是能够在学生空余时间开展，这样学生在有心理咨询诉求时才能得到及时的帮助。在这一过程中需要注意，为了进一步提升心理咨询效果，教师最好是能够加强与学生家长之间的联系，通过家校联系的方式来对学生形成更为全面的了解，这样才能更为准确把握学生心理问题，之后再基于此来对学生展开针对性的心理辅导，并且要求学生家长一同配合，以此来有效促使初中生接受全方位的心理健康教育

育，切实优化初中心理健康教育，有效助推初中生身心健康发展。

（七）借助多样化课外活动，强化心理健康教育

在教育改革不断深入的环境下，教育部门也有明确的指出，初中教育阶段要加强对学生德智体美劳全方位的培育。在这一环境下，初中心理健康教育也受到了越来越多的关注，而为了进一步提升心理健康教育效果，学校不仅可以借助课堂来对学生进行心理健康教育，还可以为学生开展多样化的课外活动，借此来强化心理健康教育，有效促进学生心理健康水平得以提升。例如，教师可以针对初中生兴趣爱好来为学生设计一些积极健康、有助于学生健康心理素质形成的课外活动，如跑步比赛、拔河比赛、合唱比赛等，借助这些多样化、有趣化的课外活动来放松身心、缓解学生学习压力，这样学生整个心理问题及情绪压力自然能够得到有效舒缓，从而真正提升心理健康教育效果^[8]。

结语

综上所述，受大环境所影响，初中生心理发展及情绪变化也变得越发的复杂，若不能及时对其展开心理健康教育及引导，初中生很容易受不良因素所影响而出现心理问题，更甚至还会因此而走上歧路。为此，开展初中心理健康教育对于学生而言意义非常，而要想真正有效推进这一工作，自然需要教育工作者提高重视，在教育期间借助多样化策略来强化学生体验及感悟，同时构建优质师资队伍、完善心理咨询室，以此来对学生进行心理疏导及教育，切实提升初中心理健康教育效果。

参考文献

- [1] 刘敏. 探究开展初中心理健康教育的策略[J]. 中学时代, 2014, (18): 221.
- [2] 王芳. 初中班主任开展心理健康教育的策略研究[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2018, (18): 8.
- [3] 方焘尧. 初中心理健康教育的策略[J]. 华夏教师, 2022, (32): 33-35.
- [4] 王旭莲. 开展初中心理健康教育的策略探究[J]. 亚太教育, 2022, (21): 73-75.
- [5] 曹静雅. 初中心理健康教育的策略[J]. 求知导刊, 2019, (51): 6-7.
- [6] 蒋春艳. 初中体验式心理健康教育的策略探索[J]. 家长, 2020, (27): 187-188.
- [7] 王佳佳. 初中心理健康教育工作有效开展的策略探析[J]. 新课程(下), 2019, (12): 320.
- [8] 周亚萍. 初中班主任开展心理健康教育的策略及实施[J]. 新课程(下), 2019, (12): 231.